

# 認識生活壓力

乃欣



人生本來就是一件不輕鬆的事，自出生，嬰孩就得忍受出生時的痛苦而呱呱墜地。所謂生老病死苦，是每個人不可避免的人生旅程，裡頭充滿了無數之荊棘與壓力。

沒有壓力的人生，生活就平淡無奇，壓力太大又受不了。所以，最重要的是要能及時認識壓力之發生，把壓力相關的事件，好好解決，以便迎接另一個壓力事件。

依此說來，升官發財的變動，雖是好事，也可能是會引起不舒服感覺的壓力事件。生活壓力之認識，最重要是反省的功夫，要反省內心對生活變動的情緒感受。

情緒感受分兩種，一種是正常之緊張情緒反應，一種是不舒服的壓力情緒反應。正常之緊張狀態，使個人充滿了幹勁，充滿活力，做事效率高，應付事情能力強。如果情緒反應是屬於不舒服之壓力狀態，

則容易疲倦，做事效率差，沒有幹勁，精神不能集中，應付事情能力減低。

有一個研究報告說明，外科手術前，如果手術引起之情緒反應是正常之緊張狀態，那麼開刀後之結果較好，疼痛之感覺降低。如果開刀前的反應是不舒服的壓力情緒，那麼，開刀後的疼痛較嚴重，而且較多併發症。如果生活事件引起一般的正常緊張情緒，我們大可不必擔心。如果引起的情緒反應，是會使應付事情能力減弱之不舒服壓力反應，我們就應當及時標誌出來，而尋求適當的解決辦法。

解決壓力反應的方法分為兩方面，其一是預防或免除壓力情緒反應之發生，其二是發生壓力情緒以後之補救方法。就預防方面來說，一個人要能多體驗人生，建立一套符合時代潮流的人生觀或人生態度，培養開朗的性格，增強處世能力。如此，發生任何生活事件，均能以理知來分析、判斷，而提出適當的解決方法。平時，也要培養良好的人際關係（家人、朋友、同事之良好關係），遇有任何生活事件發生，多找人談談，發洩一些不舒服的感受。一個人，最好能培養良好的休閒活動，把人生、時間、活動、工作，做妥善、恰當而富有彈性的安排，以培養不落入俗套，不落入緊張匆忙又呆板之生活流程，使生活充滿著活潑的朝氣又富有幽默感之品質。這些是預防壓力的好方法。

壓力反應發生後的補救辦法：



第一、要能及時警覺到壓力反應的存在，察覺到以後，就得對生活的種種變動，加以理性的分析，作理智的判斷，而後想出解決辦法。如此，可消除壓力反應的來源。

第二、要能找可以談心的家人、朋友或同事等，交換意見，並使自己的困難，有別人來分擔些。人生在世，是不能逞強的。內心的壓力反應，有人分擔了，可以減低壓力反應，縮短壓力反應的存在。和別人交換意見，可以避免當局者迷的不良情勢，而適時以良好的方法，合理來解決生活變動所引起的問題。

第三、如果與朋友解決不了問題，或者壓力反應繼續存在，那麼就可能引起種種的身體症狀，或者會使原來的生活影響範圍擴大，造成更大的壓力，形成一種惡性循環。這時，就得找醫師（精神科醫師）幫忙。

生活壓力會引起五個層次的健康問題：



(1) 個人感受不到生理機能的變化。例如內分泌的變化或自律神經功能的變化，這只能由儀器測驗才能顯示出來。個人在此時只感受到不舒服的壓力反應情緒。

(2) 壓力反應太強了，以致於引起短暫或輕微的身體功能障礙，也就是發生身體症狀。只要壓力事件消除，症狀也就消失了。

(3) 長期壓力反應，引起長期身體功能之障礙，縱使壓力事件消除了，身體症狀仍然存在，而使個體長期受身體病痛之苦。例如：頭痛、腰酸背痛、呼吸壓迫感、失眠、下痢、便秘、心悸……等等。

(4) 原來具有潛在的身體疾病，因生活壓力而發病。例如高血壓、氣喘、扁桃腺炎、胃腸炎、十二指腸潰瘍、類風濕性關節炎、胃腸炎、胃潰瘍……等。

(5) 原來有的疾病，因生活壓力之影響而症狀惡化或醫療無效。例如氣喘、高血壓、糖尿病、消化性潰瘍……等。

處置的方法，也可以針對五個層次的身體功能障礙來解說：



其一是消除潛在生理機能變化的方法。這種變化是內在的，個人是感覺不出來的。不過，一個人如果感受到生活壓力的不舒服感覺時，其內在就有這種變化出現了。這時候最好是放鬆自己，安排休閒活動，和朋友輕鬆的聚一聚。如果能學一套簡易的放鬆練習法，則更理想，例如打太極拳、靜坐等。

其二是短暫或輕微的身體功能障礙或身體症狀。這種變化是短暫的，祇要能認清壓力事件，好好解決，症狀就隨著消失了。此時若能注意放鬆自己，安排休閒活動，和朋友聊天，利用放鬆練習法，每天練習就會好轉。

其三是長期或嚴重的身體功能障礙或身體症狀。若有長期身體不舒服的症狀，一定要找醫生檢查，確定有沒有疾病。若醫生找不出身體疾病的原因，或謂「神經衰弱」，那麼一定要找精神科醫師檢查，以確定是什麼問題，並向精神科醫師詢問治療的方法，還要考慮心理輔

導或心理治療，以調整不恰當之人生態度、行為模式或情緒困擾。如果必要的話，要在精神科醫師的處方下，服用藥物，以減輕身體的不舒服，避免長期因身體不舒服引起的情緒困擾與挫敗感，而再度引發更嚴重的健康問題。

其四是潛在的身體疾病因生活壓力而發病。此時，患者一定要看醫師做檢查，並予以適當的藥物治療。為長久計，這類病患也應該學習如何安排生活，懂得休閒與放鬆之訓練。病患也應該找精神科醫師檢查，以決定應否予以心理輔導或治療。如果藥物無效者，最好要接受心理治療或生理回饋治療。必要的話，也要在精神科醫師的處方下，接受精神科藥物治療。

其五是原有身體疾病因生活壓力而症狀惡化，此時應請原來的醫師檢查，以判斷病情惡化之程度，而決定是否調整原來之治療方法。在這種情況下，應有精神科醫師的會診，以決定病患是否接受心理治療或者接受精神科的藥物治療。

休閒生活的妥當安排，生活起居的調整，放鬆練習法的運用也是在治療過程中不可避免的方法。值得重視的是，一般非精神科醫師在照顧病患時，應該隨時考慮病患病情與生活壓力的關係，而能及時開導病患，給病患適時的建議。